



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية ورياضات المضرب

البحث الثالث

بحث فردي محلي

تأثير التدريب بالأثقال لتنمية القوة العضلية على كثافة ومحتوى معادن العظام ومستوى الأداء المهاري لناشئ التنس

The Effect of Training Weights to Develop Muscle Strength on the Density and Content Bone Mineral and the Level of Performance Skills for Junior Tennis

المجلة العلمية : الرياضة علوم وفنون كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة حلوان
تاريخ النشر أكتوبر ٢٠١٠م

تأثير التدريب بالأثقال لتنمية القوة العضلية على كثافة ومحتوى معادن العظام ومستوى الأداء المهاري لناشئ التنس

* م.د/ أحمد أنور السيد

. مدخل ومشكلة البحث :

وربما تنمي القوة العضلية على كثافة ومحتوى معادن العظام ومستوى الأداء المهاري لناشئ التنس. وكذلك تطور أساليب وطرق التدريب الأمر الذي ساهم بدرجة فعالة في رفع مستوى اللاعبين بدنياً وفنياً مما ساعد على الوصول إلى تحقيق التفوق والإنجاز في مجال رياضة التنس على المستوى العالمي.

وفي ضوء ما سبق يتضح للباحث أهمية العظام في التكوين الجسمي للطفل كذلك مدى تأثرها ونموها عن طريق تدريبات المقاومات والأثقال وأهمية ذلك في مراحل الطفولة المبكرة حيث يكون هناك فرصة للإعداد الجيد والمتزن ووضع أسس قوية يرتكز عليها الناشئ في المستقبل، كما تتضح أهمية الجهاز العظمي وعلاقته بالأداء الحركي فالجهاز العظمي يحتوي على الكالسيوم كعنصر أساسي وغيره من الأملاح المعدنية ودوره في الحفاظ على التوازن في عمل الأجهزة الحيوية للجسم وكذلك إمداده بالأملاح، ومن ثم فهو يتأثر بالضغوط والمؤثرات الواقعة عليه مثله مثل باقي أجزاء وأجهزة الجسم.

وقد قام الباحث باختيار عينة من الأطفال تحت (١٢) سنة دون مرحلة البلوغ من البنين بمدرسة التنس حيث اتضح له من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة أن هذا السن أفضل المراحل العمرية التي يستطيع معها وضع برنامج مقترح تدريبي بالأثقال.

ولذا فإن الباحث يرى أن أي تغيير يحدث في المكونات الأساسية لجسم الإنسان نتيجة لممارسة الأنشطة الرياضية يمكن أن يساهم في الحكم على بعض العمليات الأخرى التي تتم في الجسم البشري فالزيادة في الكتلة العظمية يصاحبها تحسن في العضلات وبصاحبها تغيرات واضحة في الجهاز الحركي الطرفي مما ينعكس على مستوى أداء اللاعب مهارياً وبدنياً، ومن ثم يتضح أن التدريب باستخدام الأثقال لناشئ التنس في مرحلة ما قبل البلوغ أحد أهم الأساليب التدريبية للارتقاء بالمستوى البدني وتحسين كثافة ومحتوى معادن العظام بما ينعكس ذلك على مستوى الأداء المهاري.

. أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج التدريب بالأثقال المقترح على:

- تنمية القوة العضلية لناشئ التنس تحت ١٢ سنة دون مرحلة البلوغ.
- زيادة معدل كثافة ومحتوى معادن العظام لناشئ التنس تحت ١٢ سنة دون مرحلة البلوغ.
- تطوير مستوى الأداء المهاري لناشئ التنس تحت ١٢ سنة دون مرحلة البلوغ.

. فروض البحث :

- يؤثر برنامج التدريب بالأثقال المقترح على متغيرات البحث تأثيراً إيجابياً يتضح في الآتي:
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في معدل تنمية القوة العضلية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في كثافة ومحتوى معادن العظام لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضيات الجماعية ورياضات المضرب، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

. إجراءات البحث

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مستخدماً القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

- عينة البحث :

تم اختيارها بالطريقة العمدية من ناشئ التنس (تحت ١٢ سنة) بنادي الغابة الرياضي والمقيدين بسجلات النادي للموسم الرياضي ٢٠٠٩/٢٠١٠م، وقد بلغ قوامها (٥٠) ناشئ هم مجتمع البحث، واشتملت عينة البحث الأساسية على (٣٠) ناشئ تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

. وسائل وأدوات جمع البيانات

أولاً: التدريبات البدنية بالمقاومات والأثقال

ثانياً: قياس الوزن والطول واختبارات بدنية ومهارية.

ثالثاً: استمارات لتسجيل بيانات ونتائج الاختبارات قيد البحث.

. الدراسات الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠١٠/٦/١م حتى ٢٠١٠/٦/٧م، على عدد (١٠) ناشئين من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة قيد البحث.

. الدراسة الأساسية :

قام الباحث بإجراء تنفيذ خطوات البرنامج والتجربة الأساسية خلال الفترة من ٢٠١٠/٦/٢٢م وحتى ٢٠١٠/٩/١٩م.

. أساليب التحليل الإحصائي :

في ضوء أهداف وفروض البحث أجرى أسلوب التحليل الإحصائي لبيانات البحث باستخدام برنامج التحليلات الإحصائية SPSS, WIN حيث تضمنت التحليلات الإحصائية ما يلي: المتوسط الحسابي (س/)، الانحراف المعياري (\pm ع)، معامل الالتواء (ل)، معامل الارتباط لبيرسون Person، اختبار "ت" لدلالة الفروق، النسب المئوية "نسب التحسن"، وقد تم تحديد مستوى معنوية (٠.٠٥) في عرض ومناقشة النتائج.

. أهم النتائج

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في معدل تنمية القوة العضلية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية."

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في كثافة ومحتوى معادن العظام لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.